مجلة شهرية تشرين الثاني ٢٠٠٦
November. 2006
العدد (١)

مجلة الفتاة العربية

fulla® Magazine

ابحري في الكون وتعرفي عجائبه

هل هي أفضل مني؟
تابعي يوميات فلة

أريد جسماً رشيقاً
اسألي فلة وستخبرك كيف

مغامرات جديدة مع
أكاديمية البيديا

لماذا يشنقون بقرة؟؟؟؟
عالم غريب سيجيبك عن هذا السؤال

6210142213068

1

لماذا تتجنب نور أمها؟ الجواب في مواقف محرجة..

Magna Beads™
Magna Beads
Magna Beads
fulla
حبات رائعة
جاذبية مدهشة
اصنعي
مجوهرات فريدة
بتصاميم جذابة
اجمعيها كلها
Collect Them All

مجلة الفتاة العربية

fulla Magazine

4 قصص الأذكياء
مستوحاة من كتاب ألغاز الفتاة

ما سر الحبل ؟!.. وما علاقته بكشف السارق ....
تابعي معنا قصص الأذكياء.

26 أنامل ذكية

ما أجمل هذه السيارة

20 هيدروجين
هل أنت سمينة ؟!..
باب هيدروجين سيخبرك ....

32 اسألي فلة
أريد جسماً رشيقاً ..
اسألي فلة وستخبرك كيف

38 أنا أنمو
كيف أحافظ على غذاء متوازن

بالتأكيد لديك الكثير من الصديقات..؟!
ولكن ما الذي تحبينه في كل واحدة منهن...
ربما في إحداهن حبها للقراءة..
وفي الأخرى موهبتها المتميزة في الرسم..
وفي الأخرى قلبها الجميل الذي يستطيع احتواء الجميع بدفئه...
وفي الأخرى أناقتها وشخصيتها الجذابة.
حسنا... إن مجلة فلة تشتمل في كل باب منها على صفة من هذه الصفات...
وكأننا جمعنا لك كل صديقاتك في صديقة واحدة هي
فلة

أسرة العمل

رئيس التحرير
منار الطرابيشي

مدير التحرير
زينة جوخدار

المدير الفني
خالد شق

المدقق اللغوي
بثينة اللحام

إخراج الصفحات
سلاف معروف - تامر رمضان - رغد عبد الكريم

وكلاء التوزيع المعتمدون

		هاتف	سعر البيع
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	441 99 33	12.00 ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	391 65 00	12.00 درهم
قطر	دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع	455 78 10	12.00 ريال
الكويت	شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع	241 78 08	1.00 دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	172 94 000	1.200 دينار
الأردن	شركة أرامكس ميديا	535 88 55	2.250 دينار
عمان	مؤسسة العطاء للتوزيع	244 91 399	1.200 ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277 088	6000 ليرة
سورية	للاشتراك الاتصال على الرقم	93-27 22 21	150 ليرة
العراق	مجموعة المستقبل للإنتاج والخدمات الإعلامية	077 032 090 90	4750 دينار
اليمن	الدار العربية للنشر والتوزيع	331 797	450 ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	[illegible]	700 دينار
المغرب	الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	222 49 200	25.00 درهم
تونس	الشركة التونسية للصحافة -سوتوبريس	753 22 499	4.00 دينار

NEW BOY

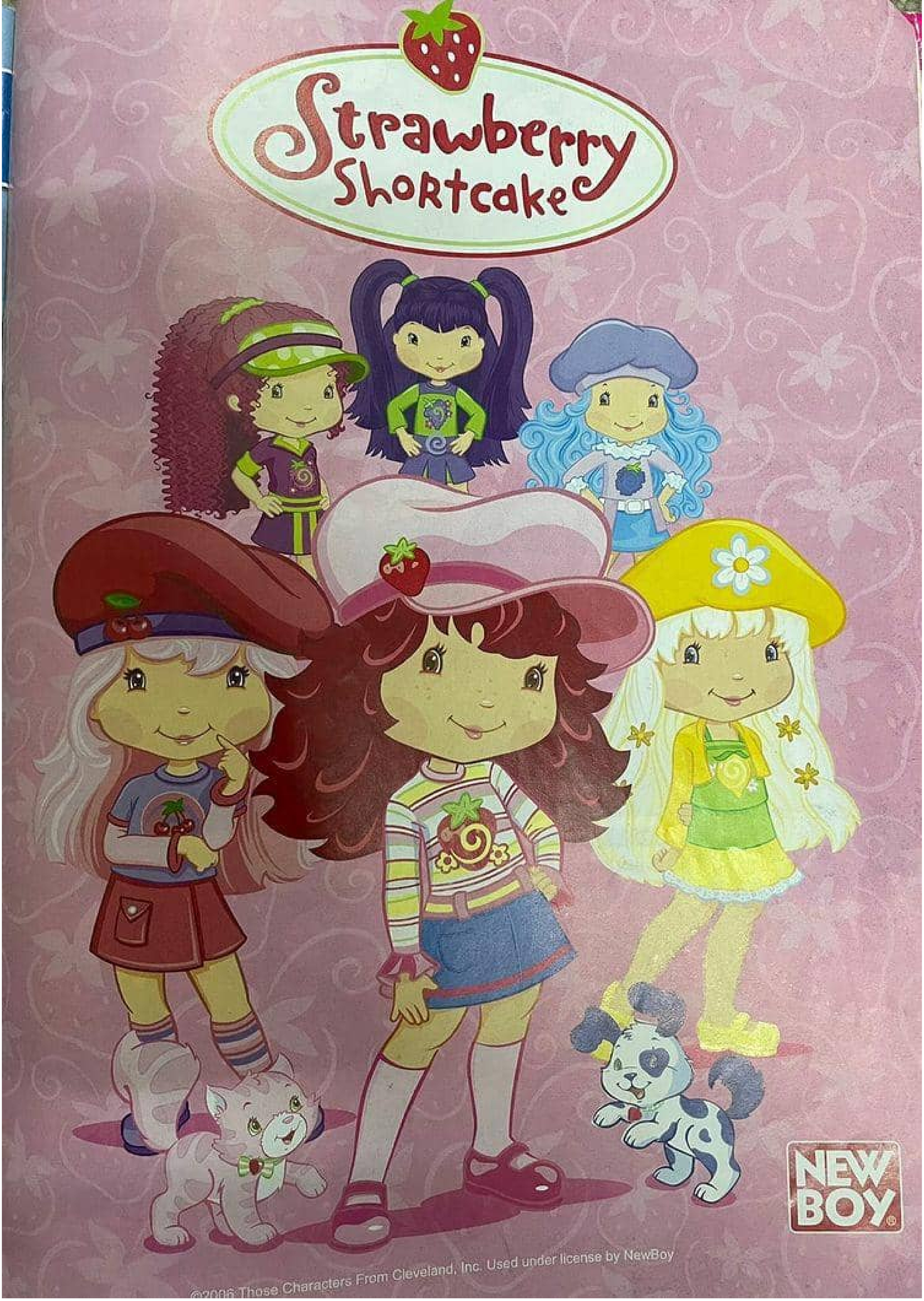
الأذكياء

سيناريو: هند العيتي - رسوم: خالد شق - تلوين: رندة عبود

وفي اليوم التالي
ابحثي جيداً يا ابنتي، ربما كانت الأغراض المفقودة بين أشيائك دون أن تنتبهي.. لا نريد أن نظلم أحداً
الموضوع لم يعد شكاً، دليلة فقدت خمارها الحريري أيضاً
ضيفتنا دليلة سُرقت! الأمر لم يعُد يحتمل السكوت.. سأفتش أغراض الخادمتين
و بعد قليل في باحة الدار
وجدت هذا الخمار بين أغراضي، لا أدري لمن ؟ ليس لي!
دليلة.. تعالي انظري، أليس هو خمارك المفقود؟!
نعم هو خماري، أنت أخذته
لا والله يا سيدتي، وجدته موضوعاً بين أغراضي..
ألم تجدي أشياء أخرى..!
أشياء أخرى! إهئ.. إهئ إهئ والله يا سيدتي أقول الصدق، صدقيييني
قولي الصدق يا زمردة.. الصدق منجاة
زمردة ... تعالي ساعديني
هيا اذهبي لمساعدة مرجانة ولكن تأكدي أن الحق سيظهر ولو بعد حين
وفي اليوم التالي في غرفة ياسمينة
هذا ما جرى يا بنات، هل يعقل أن تكون زمردة استمعت إلى حديثنا أنا وأمي وأعادت الوشاح لتبعد عنها الظنون؟
ولم لا تكون مرجانة هي من وضعت الخمار لتتهمها؟!
ياي
مياو.. مياو..
يا إلهي..
كراشش

أوه .... ما هذا؟!..
ما هذا؟؟ ما الذي جرى لكما أنتما الاثنتان؟
اعذريني يا سيدتي، قفز قطٌ أمامها فذُعرتْ وقفزتْ أمامي، فذُعرتُ وسقطتْ مني الكؤوس..
همممم.. لا يوجد إلا طريقة واحدة للتأكد من هوية السارق
وبعد قليل
أمر هاتين الخادمتين محير، لا أدري ما الذي جرى لهما، وما قصة الأغراض التي باتت تُفقد من البيت
فعلاً الأمر محير، ما رأيك يا خالة أن تزورينا غداً.. جدتي ستفرح كثيراً، وقضاء وقت خارج البيت ربما يريح الجميع
و في اليوم التالي في دار جدة فل الدار
أهلاً ... أهلاً وسهلاً نورتنَّ الدار
هاك هباب الفحم الذي طلبته
وفي الغرفة الخلفية لباحة دار الجدة
اللون الأسود سيجعل الحقيقة ساطعة
وبعد ساعات
أهلاً وسهلاً بكن... هيا يا فل الدار أمتعي ضيفاتنا، ماذا بقي في جعبتك من أحاجٍ وألعاب
ديارك عامرة إن شاء الله، أمضينا وقتاً ممتعاً
بقيت لعبة الحبل، هل أنتن جاهزات

اسمعن يا بنات ستدخلن الغرفة من هذا الباب وستخرجن من بابها الثاني، الغرفة مظلمة وعليكن أن تتمسكن بالحبل المشدود بين بابي الغرفة
وهل سألعب أنا أيضا يا ابنتي؟!
أجل ...هيا أسرعي ... تقول فل الدار، الكل سيلعب!
انتبهن يا بنات، هذا الحبل له قصة، لا تمر فوقه يد سارق إلا ولف حولها
ما هذا هباب الفحم يملأ كفيّ؟!
وأنا أيضاً!!..
وأنا أيضاً!!..
ما معنى هذا يا ابنتي
أما أنا فلا
الحبل ملوث بهباب الفحم، من أمسكت الحبل تلوثت كفاها حتماً، ومن خافت أن تمسك الحبل لئلا يلف على ذراعها، بقيت كفاها نظيفتين
هيه.. أنت.. يا إلهي غير معقول
وفي المساء
ولكن ....هل كنت تعلمين من قبل أن دليلة هي الفاعلة؟
لماذا ؟
أتذكرن يوم فزعت الخادمتان وأسقطتا الكؤوس، يومها ساورني الشك واستبعدت الخادمتين
لأنه لا يمكن للسارق أن تفزعه قفزة قط أو زعيق فتاة؟ لا بد أن يكون السارق رابط الجأش ... لذلك ساورني الشك و أثبت شكي بالدليل!



©2006 Those Characters From Cleveland, Inc. Used under license by NewBoy

مواهب

رسم رلى كراوي - ٨ سنوات

هذا الكون

إعداد: ماريا دعدوش

أوقفوا الهمس .. إنها الشمس

أنا أتابع صور الشمس
التي يرسلها مرصد
سوهو الفضائي
و سأخبركن بما
تعلمته منها:
أنا آكل اللحم من
الخروف...
والخروف يأكل النباتات...
والنباتات تختزن الضوء
في الكلوروفيل الأخضر فيها...
والضوء يأتي من الشمس...
إذاً أنا آكل ضوء الشمس...
لهذا تقول لي أمي إنني شمس حياتها

... لـو ...

• لو جاء عملاق صغير وكوم (مليون و ثلاثمئة ألف) كرة أرضية فوق بعضها لحصل على كرة بحجم الشمس...

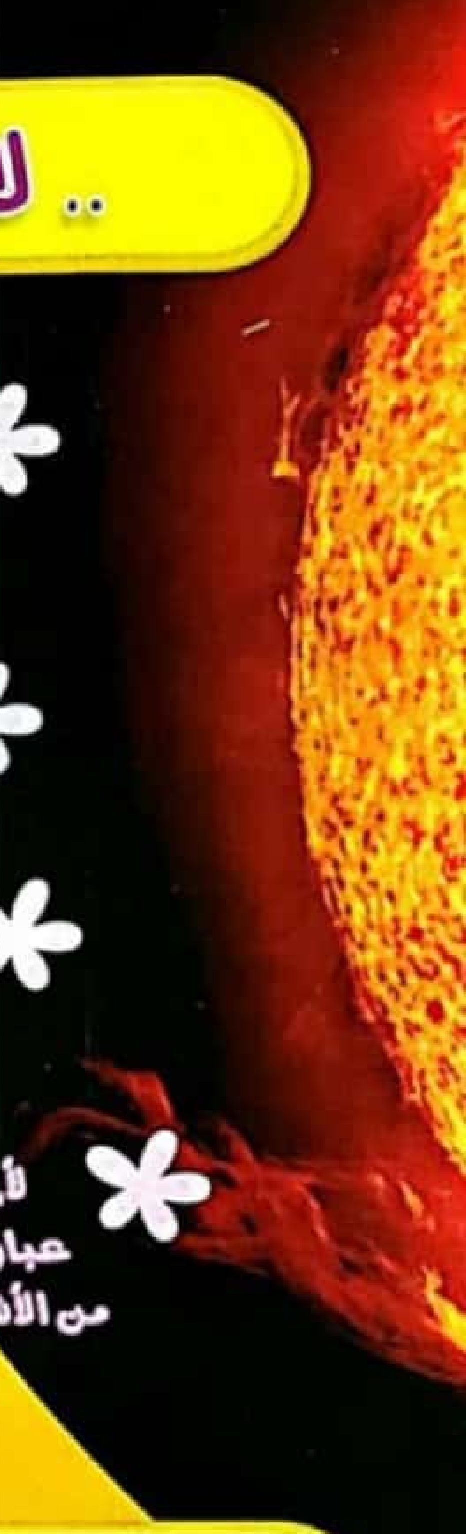
• لو جاء هذا العملاق الصغير ووضع (٣٣٣ ألف) كرة أرضية في الميزان لحصل على كرة لها نفس وزن الشمس... فوزن الشمس؟ ترليون ترليون ترليون طناً.

• لو انطلق شعاع ضوئي من الشمس لاستغرق (٨ دقائق) حتى يصل للأرض.

• لو ذهب طفل عمره (١٠ سنوات) للشمس لأصبح وزنه هناك طناً كاملاً.. وذلك لأن جاذبية الشمس أقوى ثلاثين مرة من الأرض.

• لو كان هناك بوابة للزمن ، و عبرتها(٥٠٠٠سنة) للوراء إلى زمن الفراعنة في مصر لوجدتهم أول من قسم السنة إلى (٣٦٥ يوماً) ..فهم الذين اخترعوا التقويم الشمسي الذي نستخدمه حتى اليوم.

.. لا أحب ..



* لا أحب أن أقف على سطح الشمس لأنني سأغوص عندئذ إلى مركزها وقد أشعر هناك بالحر الشديد (حيث الحرارة ١٥ مليون درجة مئوية) لأن الشمس ليس لها سطح صلب بل هي كرة من الغازات الملتهبة.

* لا أحب أن يكون وجهي شبيهاً بوجه الشمس لأنه سيمتلئ حينئذ بالبقع السوداء والبقع السوداء على سطح الشمس، هي مناطق أبرد مما حولها وهي بقع مغناطيسية.

* لا أحب الكسوف.. لأنني لا أحب ظلام الليل.. فكيف أحب ظلام النهار؟ في الكسوف يمر القمر بين الأرض وبين الشمس فيحجب عن الأرض نور الشمس فيعم الظلام.. هل أخبرتكم أنني أكره الظلام؟؟؟

* لا أحب أن أنظر للشمس بشكل متواصل ولو للحظات لأني قد أصاب بالعمى، وعند شراء نظارات أتأكد دوماً من عبارة (UV Protection ٪١٠٠) التي تعني حماية كاملة من الأشعة فوق البنفسجية.

رحلة فوتون..

يشكل غاز الهيدروجين ٩٢٪ من الشمس بينما لا يشكل الهليوم إلا ٨٪ منها. في نواة الشمس حيث الفرن النووي الرهيب، يتحول في كل ثانية ٧٠٠ مليون طناً من الهيدروجين إلى هليوم، مما يؤدي إلى انطلاق ٥ مليون طناً من طاقة الفوتونات (الضوء).. وبعد معاناة تستمر عشرات آلاف السنين وأحياناً ملايين قد يسعف الحظ هذا الفوتون فيتمكن من الهرب من نواة الشمس إلى سطحها.. ويتجه في ثماني دقائق نحو الأرض على شكل موجة راديو أو أشعة إكس. ولكن قد يسعفه الحظ أكثر فتقذفه الشمس النشيطة على متن (غيمة طاقة) إلى الأرض، حيث تصطدم هذه الغيمة بالغلاف الجوي للقطب الشمالي أو الجنوبي، فتظهر ثلاثة ألوان جميلة هي الأحمر والأزرق والأخضر حيث تدعى هذه الظاهرة بالشفق القطبي

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

كل عام و أنتم بخير

العيد ...

عيد الفطر أهل علينا — هيا فلنوقظ أبوينا

لنقبل أيديهم شكراً — عما قد منحوه إلينا

فأبي أحضر لي ألعاباً — والموز الطيب والتينا

أما أمي ما أروعها — صنعت زياً وفساتينا

ولنذهب لنزور العمّا — والجد وكل الأهلينا

ثم الصحب لنلهو معهم — فالعيد أتى ليسلينا

لكن لا ننسى أطفالاً — حرموا ما قد كان لدينا

فببسمتهم يحلو العيد — وبفرحتهم نهنأ عينا

مهند دولاتي

CamScanner الممسوحة ضوئيا بـ

موضة تناسبني

لا تسألي
ماذا يمكن أن أرتدي اليوم؟
فقط اسألي ياسمين

لا أخفيكن كم تكره ندى الألوان الفاقعة والقوية، ولكنني أقنعتها بارتداء هذه التنورة... بعد أن انتقيت لها هذه الكنزة البيضاء التي تخفف من حدة لون التنورة الأزرق...

يمكننا دائماً التخفيف من حدة الألوان بانتقاء لون هادئ يتناسق معه ويخفف من حدته. وبما أن التنورة لا يدخل معها أي لون آخر وكذلك الكنزة فقد انتقيت لها الكنزة البيضاء مع بعض الورود المتناثرة عليها لتضفي بعض الحركة على الزي...

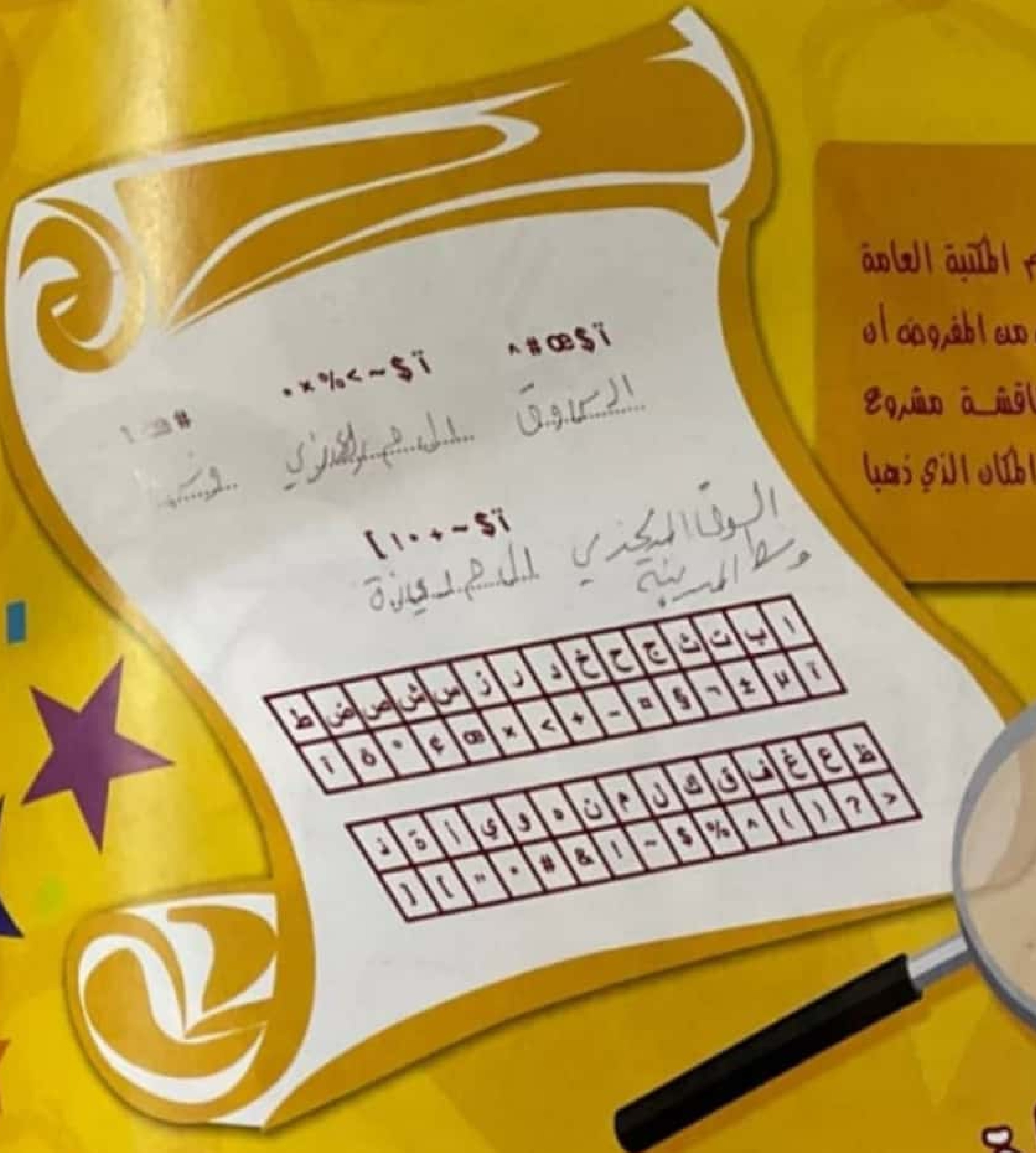
ثيابك جميلة؟ وعملية جداً، إن كنت تريدين أن توحي لصديقاتك بأنك عملية، فأفضل ما يمكن انتقاؤه هو الجينز، ومما يجعل هذه التنورة عملية أكثر، هو أنها واسعة بعض الشيء، لتصبح الحركة فيها أسهل. أما الكنزة فقد اخترت لها اللون الأخضر الفاتح لأنه هادئ ويشعرني بالثقة. بالإضافة إلى أن أطراف التنورة مزينة بخيط من نفس اللون، مع الحذاء الأخضر كذلك، مما يحقق الانسجام والتناسق الذي أطلبه دائماً لأحقق أناقة هادئة

أزياء حول العالم
لنرى
ماذا يوجد لدى
محلات سبيستون
وكيـدز أون
هذا الشهر
KIDS TV
Space toon

تسالي

الشيفرة

بعد أن قابل بدر صديقه أمام المكتبة العامة أكملا طريقهما إلى مكان حيث من المفروض أن يلتقيا ببقية أصدقائهما لمناقشة مشروع هام... هل بإمكانك معرفة المكان الذي ذهبا إليه؟



فكري بمنطق

أربعة أطفال لديهم أسماء مختلفة، هل تستطيعين اكتشاف اسم كل طفل منهم ...

علي | سامي | سامر | بدر

١- الطفل الرابع لا يوجد في اسمه حرف الألف

٢- الطفل الأول ينتهي اسمه بحرف الياء

٣- الطفل الأول يملك أقصر الأسماء

٤- الطفل الثالث لا ينتهي اسمه بحرف الراء

الأشياء المخفية

هل تستطيعين إيجاد هذه الأشياء المختبئة في صورة فلة وتساعدينها في البحث عنهم؟

بثينة اللحام

معنىً آخر للعيد

ثوب أزرق جديد بحزام لماع معقود إلى الخلف، وحذاء من نفس اللون وشريطة زرقاء أجمع بها شعري، هذا أقصى ما طلبت وهل كثير علي أن أرتدي ملابس جديدة في العيد؟؟ إن صديقتي مزنة ستتباهى أمامي كالعادة في كل عيد بثيابها المختلفة تتبختر كل يوم بزي جديد تشتريه من أفخم المحلات التجارية. أما أنا فحين أطالب بثوب جديد للعيد أواجه بالرفض.. والحجة نفسها دائماً.. يجب أن لا نتجاوز الإمكانيات المحددة لكل فرد منا، فقد اضطررنا الشهر الماضي لشراء ثياب جديدة لحضور دعوة زفاف عائلية فاهتزت ميزانيتنا قليلاً ولكني مهما يكن.. فلن أعيّد بهذا الفستان فقد رأته مزنة عندما ذهبت لزيارتها الأسبوع الماضي..

وأخيراً.. بعد إلحاح شديد اشترت لي أمي قطعة قماش زرقاء رائعة وعليها صور فراشات صغيرة بيضاء ووعدتني أن نذهب للسوق بعد أيام لشراء الحذاء والشريطة.. وذهبنا إلى جارتنا الخياطة أم وليد لتأخذ قياساتي فهي خياطة ماهرة وسريعة ورخيصة الأجر.. (هكذا قالت أمي)..

تساعدها ابنتها ليلى وهي فتاة لطيفة في مثل عمري وما أسرع ما تعارفنا وتصادقنا وتعرفت إلى أخيها الصغير وليد.. كان يحمل بيديه طيارة ورقية يطيرها ويلحق بها.. لقد تركت ليلى المدرسة بعد الصف السابع لتساعد أمها في الخياطة لإعالة هذه الأسرة بعد وفاة الأب، وهي تدرس في أوقات فراغها لنيل الشهادة الإعدادية.. وأخذنا نتبارى في الشعر فقد كانت مثلي تحبه وتهواه.. وفي زاوية الغرفة رأيت ثلاثة أثواب معلقة لفتت نظري بجمالها وأناقتها.. وعندما سألتها عنها قالت: " إنها لزبونة عندنا اسمها مزنة مع أختيها يخطن ملابسهن عندنا ثم يرتدينها بالتبادل بينهن فقياساتهن متقاربة، وبذلك تظهر كل منهن كل يوم في العيد بثوب

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

جديد أمام صديقاتها، إنها جارتنا في البناء المقابل" .. وهنا صمتَ قليلًا وسألتها : " وماذا أعددت لنفسك من ملابس؟؟؟ فالعيد بعد يومين" .. فأجابتني: "لم أعد أفكر في العيد، فلم فقدانه أكبر وأقوى من شعوري بفرحة العيد.. إنني حقًا أفتقده" ... ونظرت إلى صورة والدها المعلقة على الجدار ولمعت عيناها ببريق صدق وحب قوي يشبه بريق عيني أبيها، وانكبت على ثوب تكمل خياطته.. وعدت إلى المنزل مع أمي .. لم أنم تلك الليلة وحار عقلي بين شتى الفكر.. إذا فأثواب مزنة التي تبهرني ليست من أفخم المحلات، بل هو ثوب واحد لكل أخت تخيطه الخالة أم وليد.. آه..

كم غرتني المظاهر الزائفة وشوهت معنى العيد الحقيقي في نظري فكلفتُ أهلي فوق طاقتهم.. وتحدثت مع أمي طويلا عن ليلى وأخيها وليد، وفي صباح العيد وبعد صلاة العيد والفطور مع العائلة انطلقنا أنا وأمي إلى الخالة أم وليد وكم أحزنتني ملامح حزن عميق بدت في عيني وليد الصغير.. حاول إخفاءها بابتسامة عذبة جاهد ليرسمها على شفتيه، فأقبلت إليه وحملته وقبلته بين عينيه.. تلكما العينان اللتان أحرقتهما دموع اليتم ليلة العيد.. وفتحت الكيس الذي كان معي.. لقد أحضرت بعيديتي طائرة كبيرة له.. ربما لن تنسيه الهدية والده المفقود ولكن دفء حنانها قد يزيل شيئًا من يتمه وحزنه، وأخذت أداعبه وألاعبه فربما أبدد سكون وحشته، وعندما أحضرت لي الخالة أم وليد ثوبي الأزرق الجديد شكرتها وطلبت من ليلى أن ترتديه اليوم وسأرتدي أنا ثوبي القديم وفي الغد نتبادلهما، وبعد الغد سأرتدي من ثيابها ما تختاره لي.... وخرجنا جميعا أنا وليلى ووليد نتشارك فرحة العيد، و كلما كان وليد يطلق ضحكاته الرنانة كنت أشعر بالعيد يقترب مني أكثر.. بل يفتح ذراعيه ليغمرني .. لقد كنت من قبل أشعر بلذة كبيرة عندما آخذ شيئًا وأملكه، ولكني وجدت للعطاء لذة أكبر ونشوة أروع.. لقد لفني العيد بعباءته حبًا وعطاءً ومشاركةً.. وكلما كان العطاء يكبر كانت السعادة تزداد والعيد يحلو..

هيدروجين

إعداد ماريا دعدوش

السمنة.. القاتل الذي لا يعاقبه القانون!

قد تفاجئين إذا علمت أن واحداً من كل اثنين من الكبار يعاني من الوزن الزائد، ولكن المفاجأة الأكبر هي إذا علمت أن أمهاتنا لما كنّ فتيات في سننا كان عدد السمينات فيهن أقل بثلاث مرات من عدد السمينات في جيل بناتهن اليوم!!! .. ولأن السمنة هي المرض الأشد فتكاً في العالم لأنها تؤدي لأمراض السكري والضغط والقلب.. سارعنا بإعداد هذا الاستفتاء.

هل سأعاني من الوزن الزائد

كم مرة أتناول طعاما من السوق أو تسالي الأطفال الجاهزة ؟
- مرة في الأسبوعين
- مرة في الأسبوع
- مرة في اليوم

المكون الرئيسي للحم هو البروتين، وللخبز هو النشويات، وللزبدة هو الدسم، وللفواكه هو السكريات
- أعرف هذه المعلومات كلها عن ظهر قلب
- أعرف بعض هذه المعلومات
- هذه هي المرة الأولى التي أسمع فيها هذه المعلومات

- أنام كل يوم باكرا
- أنام كل يوم الساعة ١١,٠٠
- أنام كل يوم متأخرة

- أمارس الرياضة بانتظام، وأقوم بالأعمال المنزلية من ترتيب أو تنظيف أو مشتريات بانتظام
- أحيانا أمارس الرياضة وأحيانا أقوم بأعمال منزلية من ترتيب أو تنظيف أو مشتريات
- لا أقوم بأية أعمال منزلية من ترتيب أو تنظيف أو مشتريات ولا أمارس أية رياضة

عندما أشاهد إعلانا تلفزيونيا لتسالي الأطفال أو للوجبات السريعة فإني
- أشعر أن الإعلان كاذب أو مبالغ فيه
- سأمانع إذا تذوقته بالصدفة
- أنوي أن أتذوقه في أقرب فرصة

أضيفي علامة عن كل إجابة أولى، وعلامتين عن كل إجابة ثانية، و٣ علامات عن كل إجابة ثالثة.
إذا كان مجموعي ٥-٩ فأنا لن أصبح سمينة، أما إذا كان مجموعي ١٠-١٥ فسأصبح حتما سمينة.

هل تعلمين؟؟؟...

- إن حرق الحريرات المكتسبة من شطيرة همبرغر مع بطاطا و كولا يتطلب مشي ١٨ كيلو متراً أي مشي ٧ ساعات، كما أن كمية الطعام التي تقدمها مطاعم الوجبات السريعة للطفل اليوم هي نفسها الكمية التي كانت تقدمها للكبار منذ سنين.
- تزداد معدلات السمنة بازدياد الجهل إلى الضعف!!!!!
- إن السهر و قلة النوم تؤدي للسمنة!!! حيث اكتشفوا أن السهر يزيد من إفراز هرمون الكولستروز الفاتح للشهية، كما يزيد أيضاً من تخزين الدهون في الجسم.
- إن قيامك بخدمة نفسك بنفسك، و الرياضة ٣٠ دقيقة يومياً هي أفضل علاج للسمنة.
- إن الإعلانات التلفزيونية لتسالي الأطفال هي السبب الأول للسمنة.

أحدث معيار لقياس السمنة في العالم أوجدوه في السنين الأخيرة هو معيار الـ BMI.
كيف نحصل على الـ BMI؟ أقيس وزني (بالكيلوغرام). ثم أقسمه على مربع طولي أي (طولي × طولي)..... الطول أحسبه بالأمتار...
مثلاً أنا فتاة طولي ١،٦ متراً و وزني ٤٥ كيلوغراماً فيكون

$$BMI = \frac{٤٥}{١،٦ \times ١،٦} = ١٧،٥$$

BMI أقل من ٢٤ أنا في صحة تامة
BMI بين ٢٥-٢٩ أنا عندي وزن زائد
BMI بين ٣٠-٣١ أنا مفرطة في السمنة

عندي وزن زائد فماذا أفعل؟

هل آخذ دواء ينحفني؟ لم توافق إدارة الطعام و الدواء الأميركية بعد على أي دواء للريجيم للمراهقين أو الأطفال بسبب أخطارها العديدة.
هل أشتري أطعمة الحمية؟ بالطبع لا، فبعض أطعمة الحمية تحوي حريرات أكثر من الطعام العادي.
ما الحل إذاً؟؟؟؟ الحل في أن أتعلم العادات الغذائية الصحية.

عادات غذائية تساعدني على الريجيم

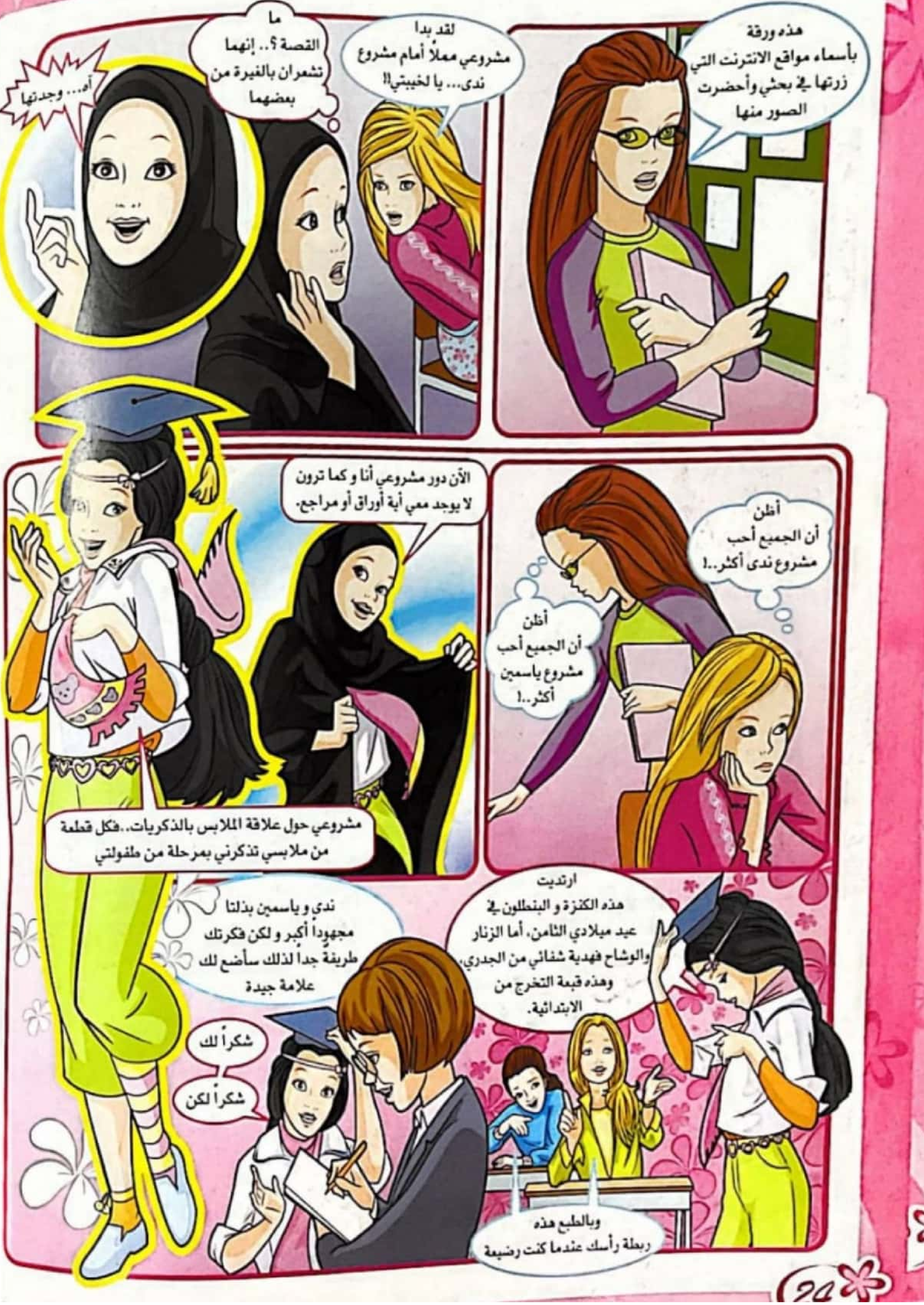
- آكل ببطء على المائدة.
- آكل لقيمات صغيرة، و أمضغ طويلاً و ببطء خلال الـ٢٠ دقيقة الأولى من الوجبة لأن المعدة تشبع بعدها.
- لا أضع القدر على الطاولة بل أتركها على الموقد.. هكذا أسكب مرة واحدة.
- أعتبر السلطة هي وجبتي الرئيسية لأن الألياف فيها تشعرني بالشبع.
- أنام باكراً قدر الإمكان و بموعد ثابت.
- لا آكل حتى أجوع.
- لا أسمح لنفسي أن أشعر بالامتلاء، بل أقوم عن الطعام قبل ذلك.

أغار منها ...

سيناريو ماريا دعدوش
رسوم خالد شق
تلوين أليسار درويش

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

لقد أعددت في هذه الورقة أسماء الكتب و المجلات التي اعتمدت عليها في بحثي
لقد أحبوا عملها.. لن أستطيع منافستها
ولكنك لم تعرضي بحثك بعد!!..
الآن، حان دورك يا ندى
سيبدو مشروعي مملاً بعد مشروع ياسمين.. يا لخسارة تعبي
مشروعي عن الخيوط التي تصنع منها الملابس و هذه لقطة لدودة القز
يا الله ما أغربها!
و استمرت ندى بعرض صور الخيوط وسط إعجاب صديقاتها حتى النهاية
و هذه رحلة داخل زهرة القطن..
يا سبحان الله..
كان مشروعك رائعاً يا ندى وتستحقين أيضاً العلامة الكاملة، لا تنسي أن تخبرينا عن مراجعك أنت أيضاً...



الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

وفي الباحة الأولى و بعد انتهاء الدرس
دائماً تخلو مشروعاتي من الطابع العلمي..عكس مشروعات ندى
ما رأيك في الاطلاع على مراجع ندى ودراستها في المكتبة.. وربما استطعت الاستفادة منها في مشروعك
إنها فكرة رائعة
لا تغادري المكتبة قبل أن أوافيك إلى هناك
وبعد قليل
دوماً مشروعاتي جديدة و تخلو من روح الدعابة..عكس مشروعات ياسمين
ما رأيك في الاطلاع على مراجع ياسمين ودراستها في المكتبة.. فربما استطعت الاستفادة منها في مشروعك
فكرة جميلة
لا تغادري المكتبة قبل أن أوافيك إلى هناك
وفي المكتبة
سأنظر في مراجع ياسمين المضحكة
سأنظر في مواقع ندى العلمية
مواقع ندى هذه عظيمة ولن يكترث أحد لمجلاتي
كتب ياسمين هذه رائعة ولن يكترث أحد لمراجعي
رن الجرس علي أن أسرع إلى الصف
رن الجرس علي أن أسرع إلى الصف
ياسمين؟؟ ما الذي تفعلينه في المكتبة
أنا!!!... ما الذي تفعلينه أنت
أما أنا فأعرف ما الذي تفعله كل واحدة منكما في المكتبة
ماذا؟؟أنت تزورين مواقعي؟؟
ماذا؟؟أنت أيضاً تقرأين كتبي
أرأيتما؟؟... لا داعي للغيرة، لأننا في النهاية نكمل بعضنا بطريقة أو بأخرى ..
ندى.. كيف وجدت مجلاتي؟
حقاً إنها مسلية ومفيدة.. و أنت كيف وجدت مواقعي؟؟؟
لا بأس بها..إنها لطيفة حقاً
وفكرة هلة كانت مبدعة أيضاً.. حقاً... إننا نشكل فريقاً رائعاً؟
ربما كان علينا في المرة المقبلة أن نتعاون جميعاً.

أنامل ذكية

كيف تصنع سيارة جميلة من الكرتون.....؟

في هذا العدد ستجدين متعة كبيرة من خلال صنع سيارة طريفة، تستطيعين دفعها فوق سطح ناعم. وخمني مماذا صنعت عجلاتها؟ من أغطية علب العصير أو الكولا ومن ماصات العصير وعيدان تنظيف الأسنان. أما جسم السيارة فهو مصنوع من الكرتون السميك. لنقرأ الآن معاً

يلزمني

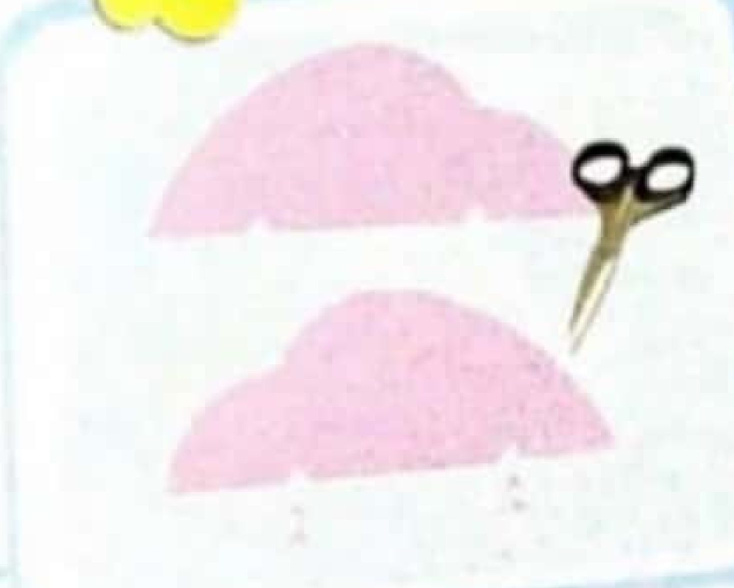
كرتون سميك - مقص - شريط لاصق - فرشاة وألوان - أغطية عصير - ماصات عصير - أعوا

١

ابدأي برسم جانبي السيارة على الكرتون السميك، ثم قومي بقصهما، ثم ارسمي مستطيلاً طويلاً وقصيه... بالطبع فإن طول المستطيل سيحدد سعة السيارة وحجمها حسب رغبتك...

٢

استخدمي المقص لتقتطعي أشكالاً صغيرة على شكل حرف (٧) كما هو مبين في الشكل، لتشكل قوس العجلات الذي سيمر منه محور عجلات السيارة



٣

الآن أنت جاهزة لتركيب السيارة وتطبيقها. استخدمي شريطاً لاصقاً لتغطي المستطيل الطويل مع جانبي السيارة، ليصبح لديك هيكل السيارة الأولي.

٤

قصي قطعة كرتون والصقيها أسفل السيارة لتغلقي أسفلها. الآن أصبحت السيارة جاهزة للرسم والتلوين والديكور، حيث تستطيعين رسم عائلة داخلها

٥

الآن لتثبيت العجلات، عليك أن تحدثي فتحة في مركز كل غطاء، لتمر منها ماصة العصير (الشلمونة)، ثم استخدمي أعواد تنظيف الأسنان لتخترقي بها أطراف ماصة العصير الظاهرة خارج الدواليب لتثبيتها ومنعها من الانفلات.

٦

ادفعي محور العجلات من خلال الفتحات الصغيرة التي أحدثناها أسفل السيارة على شكل حرف (V) وادخلي الغطاء في المحور وثبتيه بأعواد تنظيف الأسنان ثم اقطعي الزوائد الظاهرة من أعواد تنظيف الأسنان، وأعيدي العمل نفسه على المحور الخلفي لتركيب العجلات الخلفية..

عالم غريب

لا أدري كيف أبدأ قصتي، أشعر بأنني مظلوم، فكثير من الناس يعتقدون أنني أثور من اللون الأحمر الذي يضعه مصارع الثيران أمامي، وهذا غير صحيح، فأنا لا أميز الألوان أصلاً، أنا لا أرى أمامي إلا الأبيض والأسود!!

ما الذي يثيرني إذاً؟؟!! أعلم أنكن متشوقات لمعرفة السبب... ولكنه في الحقيقة سبب بسيط... إنما يثور جنوني عندما يبدأ ذلك الرجل بتحريك وشاحه أمامي بطريقة سخيفة... هذا هو حقاً ما يسبب جنوني... غريب!!... أليس كذلك.

إعداد زينة جوخدار
رسوم خالد شق

اما قصتي فهي الأغرب
بين الجميع .. فقد
حكموا علي بالإعدام
في فرنسا عام ١٧٤٠ بعد
أن اتهموني بالسحر
والشعوذة .. وشنقت
أمام الناس جميعا
هل تصدقن هذا... انا
ساحرة!!!... لله الحمد
من قبل ومن بعد

اما أنا فادعى (مولي) وأنا
بقرة من أوهايو في الولايات
المتحدة... بدأت قصتي عام ١٨٩٠
وقصتي باختصار هي أنني
بدأت فجأة أعطي حليبا لونه
أسود لماذا!!! لا أدري... ولكن
بالرغم من لونه فقد كان
طعمه لذيذا، وكذلك الزبدة
التي كانت مصنوعة منه،
بالرغم من شكلها الذي كان
يبدو وكأنه قطعة من الفحم
الحجري...
ليتكن تذوقتن منها قطعة.

أكاديمية الميديا

إعداد: ملك ابراهيم باشا

دخلت فلة مدينة كتابة القصص وبدأت رحلتها في محطات المدينة المختلفة بهدف الحصول على أسرار فن كتابة القصة القصيرة المخبأة في صناديق صغيرة في تلك المحطات.

وفي المحطة الأولى محطة الأفكار قدمت فلة مجموعة من الأفكار لكتابة قصص قصيرة. وأعطاها فريد مفتاح الصندوق الأول.

وفي هذه الحلقة قدم فريد لفلة صندوقاً جديداً.

فريد: من هنا.. من محطة الأفكار ستحصلين على السر الثاني المخبأ في هذا الصندوق .. إذا استطعت أن تكتبي المغزى الذي ستحمله القصة التي تريدين كتابتها؟

فلة باستغراب: المعزى!!!؟

فريد: المغزى .. وليس المعزى. أي ما هي العبرة من القصة التي تكتبينها؟

فلة: لم أفهم!!!

فريد: ما هي النتيجة التي خرجت بها من قصة ليلى والذئب؟

فلة: الاستماع لنصائح الكبار يجنبنا الوقوع في المتاعب.

فريد: حسناً.. وما العبرة التي أرادها الكاتب من قصة سندريلا؟

فلة: الخير هو الذي ينتصر في النهاية.

فريد: أحسنت.. هذه هي العبرة بالتحديد.. وما رأيك بقصة "بياض الثلج والأقزام السبعة"؟!

فلة: إنها تحمل نفس العبرة التي تحملها سندريلا.. ولكن.. ولكن أظن أن هناك عبرة أخرى!!

فريد: ما هي؟!

فلة: لقد كانت الملكة تحاول قتل بياض الثلج لأنها أجمل منها.. وكانت أحداث القصة دائما تحاول أن تفهمنا أن جمال الشكل لا يكفي بل إن الجمال الحقيقي يكمن في الأخلاق الطيبة. فهي التي تجعل لوجودنا معنى.. وتحفر لنا مكاناً في قلوب الناس..

فريد: ما تقولينه جميل.. هذه هي العبرة بالضبط.. ولهذا علينا دائماً أن نفكر في ما نريد أن نقوله للقارئ وإلا كانت القصة بلا هدف..

فلة: ولكن كيف أختار العبرة التي أريد أن أعبر عنها في قصتي؟؟

فريد: تحمل العبرة من القصة إحدى القيم والأهداف السامية التي يسعى الإنسان لتحقيقها في حياته.. مثل الكرم. الشجاعة.. هل تستطيعين أن تفكري ببعضها.

فلة: مساندة المظلوم. الإصرار على النجاح. النضال من أجل

فريد: التعاون ومساعدة الآخرين. أوه. الأمثلة كثيرة جداً.
فريد: صحيح. ولكن مهمتك الآن أن تختاري العبرة التي تشعرين أنها تنبع من داخلك. وتودين الكتابة عنها.
سكتت فلة لبرهة.
فلة: العبرة التي أريد أن أقولها من خلال القصة. هي أننا أحياناً نتوهم أشياء غير حقيقية.
قفز فريد فرحاً: أحسنت فلة. ولكن.
فلة: ماذا الآن؟؟
فريد: عليك أن تجيبي عن آخر سؤال. كيف توصلين هذه العبرة؟
فلة: من خلال فكرتي "زيارة كائن غريب لأحد البيوت ليلاً"..
قفز فريد فرحاً: عظيم. فلة. لقد تقدمت كثيراً. كلما كانت فكرتك مثيرة ومتوافقة مع العبرة كلما جذبت القارئ وأقنعته بتلك العبرة.
فلة: آه. فهمت الآن. العبرة هي الهدف من القصة والفكرة هي طريقة إيصالها.
وفجأة لمع على الطاولة مفتاح جديد. أمسكت فلة المفتاح بفرح وأسرعت بفتح قفل الصندوق الثاني وأخرجت منه قطعة معدنية محفور عليها السر الثاني

تحديد العبرة من القصة ترسم جسراً بينك وبين القارئ وتجعل لقصتك معنى...

كتبت عبرة تودين إيصالها لقارئات فلة
السر الرابع علناً ؟!

اسألي فلة

هل سأصبح نحيلة أم أن أحلامي مستحيلة

سمر: أنا سمينة .. أذهب لشراء الملابس فتتغامز البائعات خلف ظهري، وأصعد باص المدرسة فتتظاهر البنات أنه قد مال ناحيتي. أما تعيسة الحظ التي ستشاركني مقعدي في الصف، فتستحق الشفقة من الجميع.. لا أدري متى أصبحت قلوب الناس قاسية لهذا الحد.

فلة: لا تهتمي لما يقوله الناس عنك.. وإذا اعتبرك أحدهم غير طبيعية فلا أحد منا طبيعي.. أجل فلكل منا شكله وعقله وأسلوبه في الحياة، والاختلاف هو أساس وجودنا.. اسمعيني جيداً لا أحد.. وأعني لا أحد في هذا العالم مثالي في كل شيء.. وإن كنت تشعرين بأن أصدقاءك ومن حولك يعيشون حياة طبيعية مثالية فسأخبرك بالسر.. هذا لأنهم يثقون بأنفسهم.. هذا هو كل ما في الأمر.. انظري إلى نفسك من الداخل وقدري ما لديك.. من مواهب وفكر وهوايات.. وعندما تسخر منك إحداهن ارفعي رأسك عالياً وابتسمي.. لأنك تعرفين عن نفسك أكثر مما تعرف.. وعندما يسخرن منك لا تغضبي لأن هذا ما يردنه.. وستلاحظين الفرق في تعاملهن معك وخلال فترة وجيزة.. ولكن الأهم عندي هو صحتك فالسمنة في النهاية ستضر بك.

سمر: إذا كان الحل برأيك أن أخسر وزناً فلا تحاولي .. حاولت قبلك لكن الأمر مستحيل

فلة: الفتيات يحاولن ذلك فقط حتى يتمكن من ارتداء الملابس الجميلة ولكن في الحقيقة لديك أسباب أقوى.. فبسبب سمنتك أنت تبدين أقصر طولاً من صديقاتك.. وفي النشاطات الرياضية تتعبين بشكل أسرع منهن.. وكذلك فأنت تشعرين بالوحدة .. و لكن الأهم من ذلك أن السمنة تسبب لك أمراضاً خطيرة في المستقبل.. صورة واحدة ضعيها بمخيلتك، الدهون في جسمك هي حزام من القنابل الموقوتة.. قد ينفجر في أية لحظة، لذلك اتخذي قرارك بإنزال وزنك فوراً، و أول شيء عليك فعله الآن هو الوقوف على الميزان.

سمر: الميزان؟؟؟ أعوذ بالله.. أكرهه.. تريدين أن أقف عليه ليخبرني كم ازداد وزني؟؟ مستحيل

فلة: و لكن ثلثي الفتيات اللاتي ينجحن بالريجيم يستعملن الميزان مرة أسبوعياً على الأقل.. ثم إن الميزان ليس حكماً أخلاقيا علينا.. انظري لأرقام الميزان و كأنها الأرقام التي تظهر على مضخة البنزين في المحطة.. إنها فقط تنبئك كم عبأت من وقود في سيارتك.. و كذلك أرقام الميزان تنبئك فقط كم من الحريرات ملأت جسمك.. وإذا لم يعجبك رقم الميزان.. ببساطة اجعلي هدفك خفض وزنك إلى الحد المطلوب.. جزئي هدفك الكبير الى أهداف صغيرة موزعة على أسابيع لأن الأهداف الصغيرة هي التي تنجح.. اعملي على إنزال كمية قليلة من الوزن في أسبوع.. هل نجحت؟؟ إذاً مبارك.. كرري العملية بتصميم لتصلي إلى الوزن المطلوب.. من كل عشر فتيات يخبرهن الميزان بزيادة الوزن، هناك اثنتان تيئسان من التغيير.. واثنتان تصابان بالرعب فتجوعان يوماً أو يومين ثم تعودان للإفراط بالطعام.. واثنتان تلجآن فقط للرياضة.. وأربع فقط هن من يقررن اتباع حمية صحيحة.

انظري إلى نفسك من الداخل وقدري ما لديك

سمر: أنا أحب أن أكون بالطبع مثل الأربع اللاتي يقررن الحمية الصحيحة

فلة: اتفقنا.. الآن أخبريني أولاً ما هو الشيء الذي يدفعك لتناول الطعام؟

سمر: أنا أتناول الطعام عندما لا يكون لدي شيء آخر أعمله.. وآكل عند الملل، حينها أجد نفسي واقفة أمام باب البراد المفتوح ورأسي داخله، و بالطبع آكل عندما أشاهد برامجي المفضلة على التلفزيون أيضاً.

فلة: ولكن الملل والتلفزيون والفراغ ليست أسباباً كافية لتناول الطعام. الطريقة الصحية أن **تأكلي فقط عندما تطلب معدتك الطعام.** في البداية بالطبع ستطلبه كثيراً، ولكن صبّري نفسك تدريجياً في اليوم الأول عشر دقائق كلما جعت، ثم في اليوم الثاني ١٥ دقيقة، حتى تصلي في النهاية إلى ٣ وجبات فقط، مع وجبة رابعة خفيفة.

سمر: حسناً قد أكتفي بأربع وجبات باليوم، إذا كانت هذه الوجبات تحوي ما أشتهيه من الأطعمة.

فلة: انتظري.. ليس كل ما نشتهيه.. بل علينا أن نكون أذكياء باختيارنا لنوع الطعام الذي نأكله.. إن الحريرات المتوافرة في الخس تساوي الصفر مثلاً.. أما كيس الشيبس فعلي أن أمشي ساعة كاملة حتى أتخلص من حريراته. لذلك اقرأي ما تحتويه الأطعمة على الغلاف، ولأنك ذكية **اختاري أطعمة الحريرات القليلة ثم كرريها يومياً حتى تتحول إلى عادة يومية.**

سمر: حسناً إذا اخترت الطعام الصحي فهل يمكنني أن أتناول منه الكميات التي تروق لي؟

فلة: كلي حتى قبل الشبع بقليل. **وليس حتى التخمة.** تصوري.. من كل عشرة أشخاص يأكلون، هناك اثنان فقط يتمكنان من ترك الطعام قبل إحساسهم بالتخمة.. وهذا يحتاج إلى إرادة قوية. وهي عادة متوافرة عند الفتيات اللاتي في سنك أكثر منها عند الكبار.

سمر: ولكن ألا يمكنني ولو حتى مرة أن آكل ما أشتهيه.. متى أشتهيه.. بالقدر الذي أشتهيه؟؟؟

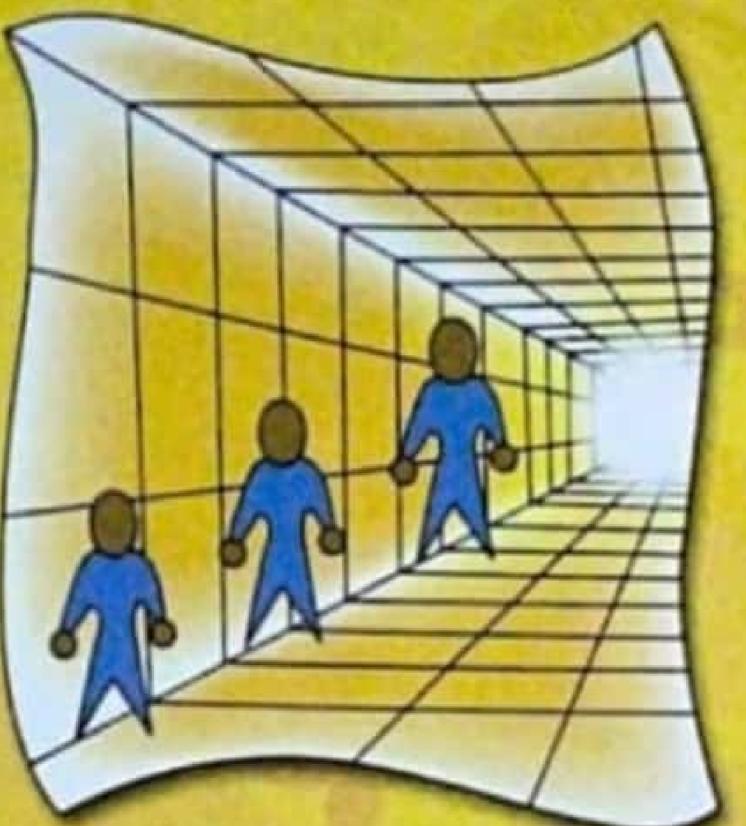
فلة: بالطبع يمكنك ذلك.. ولكن **خبئي أكلتك المفضلة للمناسبات الخاصة.** مثل ليلة الجمعة، أو عندما يأتيكم ضيوف، وبعد أن تتناولي نصف الكمية شاركي عائلتك أو من حولك بالقليل من الكمية المتبقية. بالطبع الحمية تصبح أسهل كثيراً عندما تشاركين عائلتك في التسوق للطعام وفي إعداده وفي تناوله. **صحبة العائلة تغذي،** والشبع يأتي أسرع كثيراً عندما تكون الوجبة محاطة بالحب أما صديقاتك فيمكنهن مساعدتك بأن تخترن في المدرسة نشاطات يومية فيها الكثير من الحركة مثل قفز الحبل أو الصحن الطائر أو مضرب الريشة. إذ تشير الإحصاءات إلى أن نشاطاً يومياً في المدرسة أو **ثلاثين دقيقة من الرياضة** هي خير وقاية من السمنة.

سمر: كانت نظرتي نحو الطعام أنه شر لا بد منه.. ولكني أشعر أنني إذا اتبعت هذه الخطة التي وضعناها معاً فسوف يتحول الطعام إلى صديق يمتعني و يشحنني بالطاقة.. كم أنا شاكرة لاهتمامك.

فلة: بل أنا سررت بالتحاور معك.. وسأترقب باهتمام أخبار انتصاراتك في أقرب وقت.. وداعاً

تسالي

خداع البصر

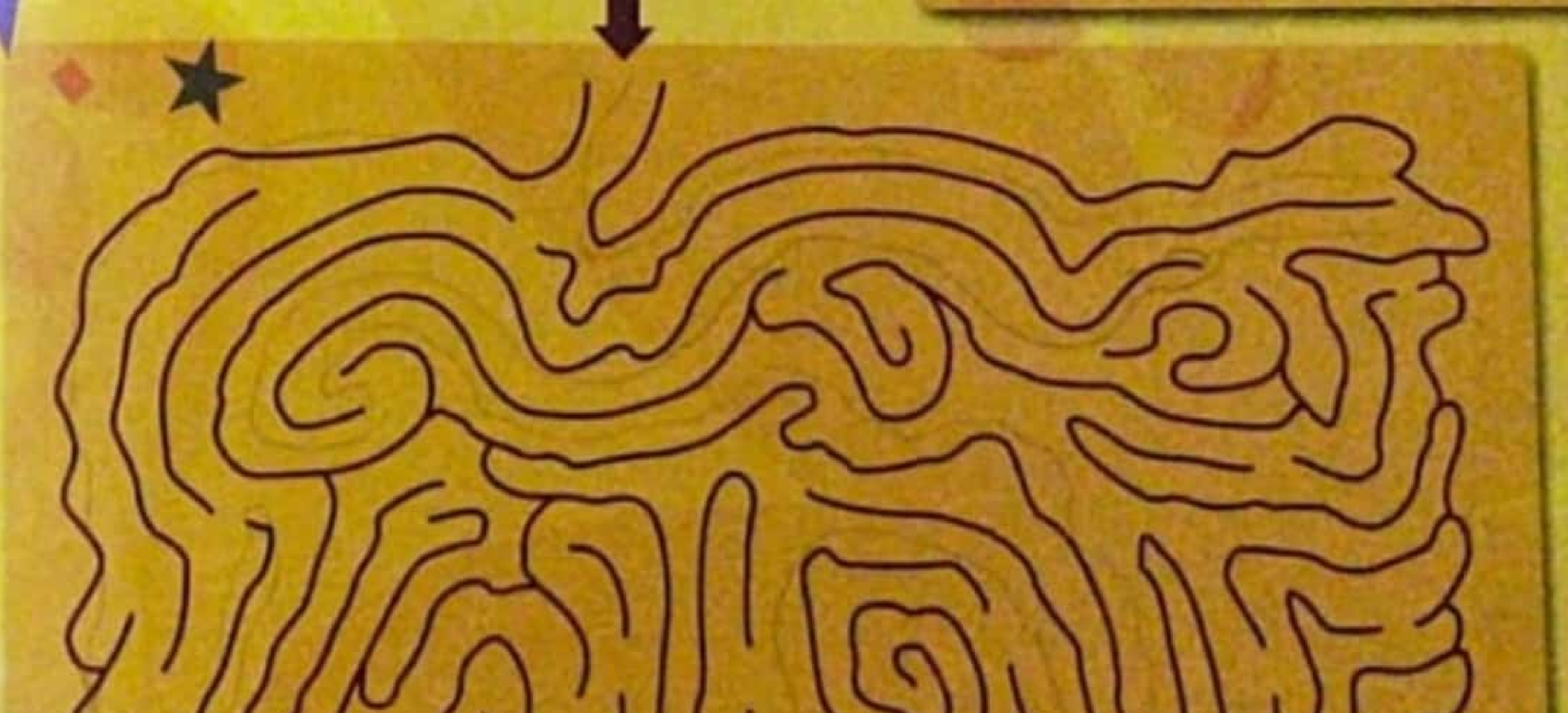


من الأطول ؟؟؟

كم وجها في الصورة

المتاهة

ما هو الطريق الذي يؤدي للوصول إلى الكنز



الشيفرة الحسابية

إذا حللت الشيفرة الموجودة في هذا الجدول فستكتشفين خلقاً من الأخلاق التي تتحلى بها فلة

١=ا	٢=ن	٣=ح	٤=خ	٥=ر	٦=ل	٧=م	٨=ن	٩=آ	١٠=ع

	٢-١	٤-[illegible]	٨-٦	٣+٢	٤-٣	٣+٤	٥-٤	٣+٣	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
الحل الرياضي													
الحرف المقابل للنتيجة													

فكري ثم أجيبي

١ - امرأة لديها ٧ أطفال نصفهم صبيان... هل هذا ممكن؟!!..

٢ - فلاح ومساعده يعملان في الحقل... حمل الفلاح كيساً من القمح وأدخله إلى الحظيرة، وحمل مساعده كيسين... من فيهم كان حمله أثقل؟!!

٣ - كنت تركضين في سباق واجتزت الشخص الذي يحرز المركز الثاني... فما هو مركزك الآن؟!!

الحلول

[illegible]

تكنولوجيا web

www.webkidsnetwork.com

هل تريدين موقعاً لكي تبحري فيه وتنسي نفسك داخله؟ إليك موقع شبكة الأطفال، هذا الموقع مليء بكل شيء قد يخطر في بالك من معلومات وترفيه ورسوم متحركة وألعاب متنوعة ومشوقة كثيرة وغيرها من الأمور، تجدينها كلها في هذا الموقع.

تعليمي

(تصفح واكتشف وتعلم) هذا هو شعار هذه الصفحة التي تحوي عدة فقرات تعليمية مهمة

طفل الفضاء: وفيها تستطيعين التعرف إلى كواكب المجموعة الشمسية بطريقة مسلية وممتعة.

الموسوعة العلمية: هل تعرفين عن الطيور والقوارض أو عن كيف تعمل الأشياء أو عن الطيران؟؟ إذا كان هناك أي سؤال في ذهنك عن معلومة في مختلف المجالات تستطيع موسوعة (أخبرني لماذا؟) أن تعطيك الجواب.

ألعاب تعليمية: اختبري ذكاءك وقدراتك في الجمع والحساب وغيرها في هذه الفقرة المسلية.

اكتشف الشمس: تأخذك هذه الصفحة إلى مكان قد لا تتخيلين أنك تستطيعين الدخول إليه وهو باطن الشمس لكي تتعرفي إلى أقسامها وإلى معلومات عديدة عنها.

اكتشف القمر: هل حلمت يوماً بأن تطأ قدمك القمر أو أن تسيري عليه لتكتشفيه؟ تتيح لك هذه الصفحة ذلك لتستمتعي بأحلامك.

رسوم متحركة

تحتوي هذه الصفحة على عدد من المسلسلات الكرتونية المشوقة التي تستطيعين مشاهدتها هنا

انترنت كرتون

تحتوي هذه الصفحة على عدة مقاطع فلاشية مميزة تعليمية وممتعة.

نادي الأطفال

وفي هذه الصفحة تستطيعين أن تتمتعي بالخصوصية، حيث تتيح لك أن تمتلكي بريداً إلكترونياً، بالإضافة إلى أنك تستطيعين من خلالها أن تحصلي على صفحة خاصة بك تكتبين داخلها أي شيء تريدينه (تستطيعين أن تعتبريها موقعك الخاص). بالإضافة إلى عدة ميزات داخل هذه الصفحة تحصلين عليها من خلال اشتراكك.

الألعاب

بالنسبة لي هذه صفحتي المفضلة، لأنني أقضي فيها الكثير من الوقت الممتع والمشوق والتي تحتاج مني إلى الكثير من التفكير والتركيز، لأن فيها الكثير من الألعاب التي تحتاج إلى ذلك فهي من أكثر صفحات الموقع إثارة، وصدقيني ستبحرين بها دون أن تشعري بذلك.

عالم البنات

هذه الصفحة مخصصة لكن أيتها الفتيات والتي ستجدن فيها الكثير من الأمور التي تهمكن، كالأشغال اليدوية وفقرة الإكسسوارات بالإضافة إلى صفحات التلوين والألعاب.

وفي النهاية أعتقد أنكن ستجدن الكثير من الأمور الممتعة والمفيدة داخل هذا الموقع الرائع، واعلمن أن شبكة الإنترنت مليئة بما هو مفيد وممتع في آن واحد وسنقدم من هذه المواقع الكثير إن شاء الله.

أيمن الفاوي

أنا أنمو

غذائي..أنا سأعتني به

النمو و النشاطات اليومية عند الفتيات أمران يحتاجان إلى غذاء متوازن

يقسم الطعام إلى ٦ مجموعات وهي : الدسم - اللحوم - الفواكه - الخضار - الحبوب - الحليب و مشتقاته ... الغذاء المتوازن يحوي من هذه المجموعات جميعها .

ولكن كيف أعرف كم آكل من كل مجموعة في اليوم؟

الهرم الغذائي يعطيني الجواب ..و فلة اختارت الهرم المعد للفتيات من ١١-١٥ من الوزن الطبيعي وفيه ٢٢٠٠ حريرة .

ولكن ماذا إذا كنت أريد أن أزيل وزني؟؟

عندها آكل واحدة أقل من كل مجموعة على ألا ينقص طعامي في اليوم عن ١٨٠٠ حريرة .. هكذا أضمن نزولاً بطيئاً و ثابتاً .

خضار و فواكه كل يوم و لا طبيب: الخضار و الفواكه غنية جداً بالفيتامينات: فيتامين (ث) يساعد على شفاء الجروح، أما فيتامين (س) فيشفي الالتهابات و فيتامين (أ) يمنع الأمراض .

حتى أصبح طويلة: سأعتمد على مجموعة الحليب .. ففي الجسم ٢٠٦ عظمات تنمو، هذا عدا عن الأسنان .. ومجموعة الحليب توفر لها ما تحتاجه من الكالسيوم لتصبح أطول و أقوى .

حتى أصبح رشيقة: سأعتمد على مجموعة اللحوم . فعندما أقف وأمشي خطوة واحدة .. أكون قد استعملت للتو ٥٤ عضلة ... أنت تتساءلين عن علاقة اللحوم بالمشي .. حسناً .. فلأن اللحوم غنية بالبروتين و الحديد ولذلك فهي تبني العضلات و تعطي الجسم مظهراً مشدوداً وغير مترهل .

حتى أصبح نشيطة: سأعتمد على مجموعة الحبوب لأنها تحتوي على الكربوهيدرات التي تزودني بالطاقة اللازمة للدراسة و الحركة و حتى النوم .

لذلك أستنتج
أن الوجبة المتوازنة تحتوي
من كل المجموعات ..

عرفت ماذا آكل .. ولكن ماذا أشرب؟؟؟؟

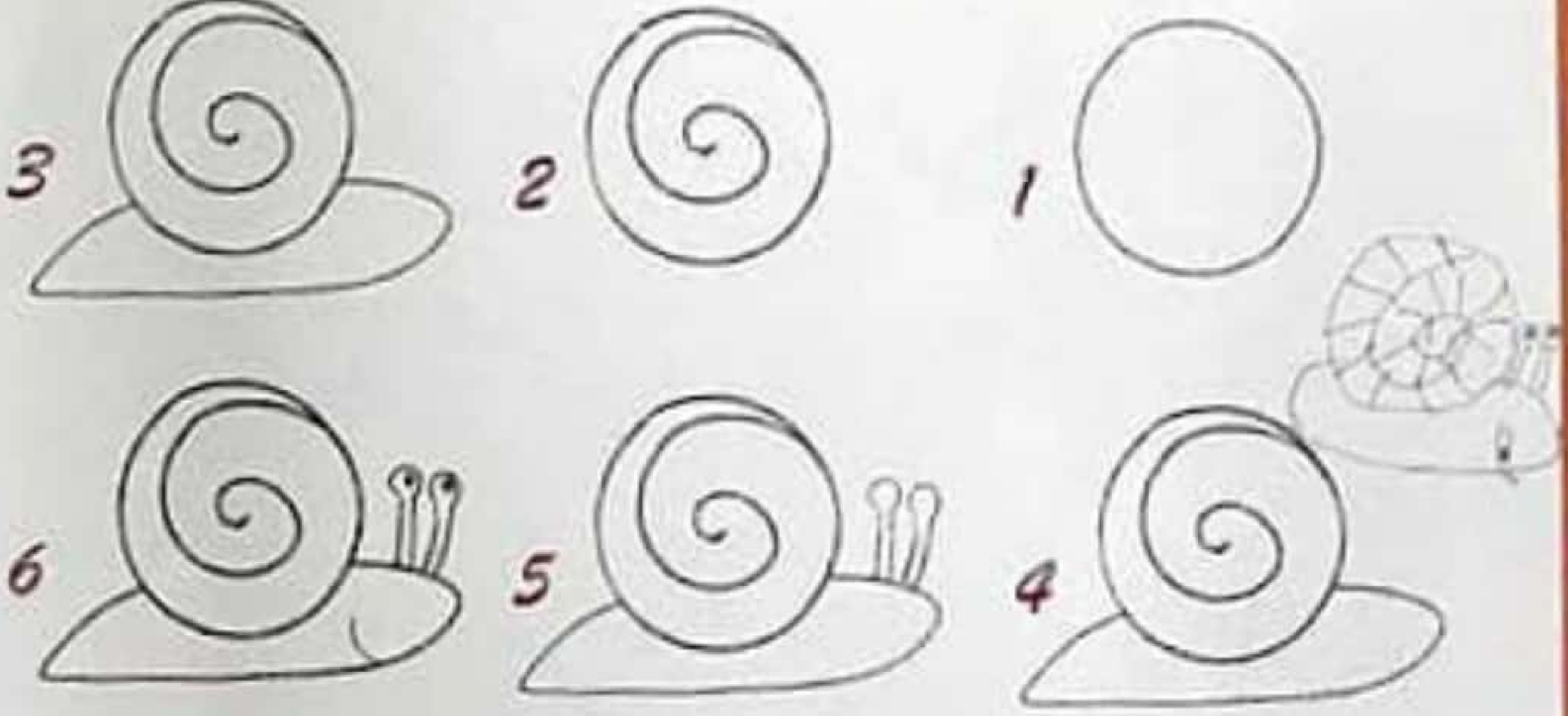
حسناً، بالطبع إن شرب عصير الفواكه الطبيعية باعتدال أمر جيد، وكذلك كأسين من الحليب على الأقل يومياً ممتاز أيضاً .. ولكن يبقى الماء سيد المشروبات كلها، إذ علينا أن نستهلك منه ٦-٨ أكواب باليوم .

ماريا دعدوش

كيف نرسم

ماذا سأرسم اليوم؟

ارسمي حلزوناً



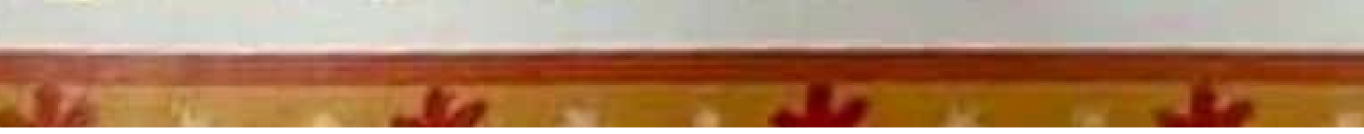
لوني داخل الجسم

زيني القوقعة

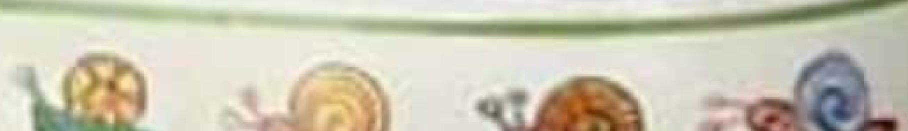
ارسمي أطفال الحلزون

زيني كل قوقعة بطريقة مختلفة

حاولي أن ترسمي قصة ومشاهدها



الآن ما رأيك برسم سباق الحلزونات



مساهمات القراء

المحامي: سيدي القاضي إن موكلي لم يسرق شيئاً
القاضي: ولكنه اعترف بالسرقة
المحامي: هل تكذبني وتصدق لها

ميساء

قررت أم أنه إذا أنجبت بنتاً ستسميها أسيا، ولما ذهب ولدها إلى المدرسة سأله الأستاذ: أين تقع أسيا؟ قال: في بطن أمي

مشاعل

الأول: هل تعرف بيتهوفن؟
الثاني: أنا لا أعرف هوفن حتى أعرف بيته

فاطمة باقر بو خمسين

المعلم للتلميذ: ما جمع كلمة لص؟
أجابه التلميذ: عصابة

مياسة

سأل قاض المتهم: كيف سرقت المنزل
قال المتهم: آسف يا سيدي سر المهنة

نورا جليقين

ما هو الشيء الذي له أسنان و لا يعض

[illegible]

[illegible]

من مخترع الهاتف

[illegible]

[illegible]

ما هو الشيء الذي لا يمشي إلا بالضرب

[illegible]

[illegible]

ما هو الشيء الذي عندما نشتريه يكون أسود. وعندما نستعمله يصبح أحمر وعندما ننتهي منه يصبح رماديا؟

[illegible]

أمينة حسن المحمود

ما هو الشيء الممتلئ بالثقوب ورغم ذلك يمكنه الاحتفاظ بالماء؟

[illegible]

سارة حسني فلمبان

مواقف محرجة
أمي رئيسة تحرير
نور افتحي ركن التسالي
أرأيتها هذه الصورة؟
هل قرأتها ركن مواقف أصدقاء فلة؟؟
كلنا نحب مجلة فلة
فلة؟ أليس هذا نفس اسم أختك يا نور
ف.. ف.. ماذا؟ أختي فلة؟
وما علاقة أمك بمجلة فلة؟
ماذا؟؟ ماذا؟؟
نـ.. نعم.. لقد أسمت أمي المجلة باسم أختي وستصدر مجلة أخرى باسمي

حقاً؟؟
واااو.. كلمينا عن المجلة يانور.. البناء.. والموظفين
أمي رئيسة تحرير مجلة فلة
البناء مكون من عشرة طوابق وفي كل طابق عشرون غرفة
واو......
وفي كل غرفة خمسة موظفين ولكل موظف مكتب وجهاز حاسوب وقد انتشرت على الجدران المرايا المزخرفة والصور الملونة
لدي قصة فهل يمكن لأمك أن تنشرها لي في المجلة؟؟
سأسألها
في اليوم التالي
نور.. انتظري.. لقد أحضرت لك قصة ومشاركة شعرية
حسناً.. حسناً سأرى ما يمكنني فعله
انظري كيف تتجمع الفتيات حولها
الجميع يعطينها مشاركاتهن للمجلة ترى هل ستنظر في قصتي ؟

لقد قررت أمي البارحة
توظيف عشرين رساما جديداً
واااااااو عشرين؟
يا الله .. ما أروع أن
يهتم الجميع بي
هل قرأت
أمك قصتي وشعري؟؟
وهل ستنشرهما؟؟
الموضوع بحاجة
الى دراسة يا منى !!
تكوني فرحة
وقصتي يا نور..
وقصتي يا نور..
وقصتي يا نور..
وقصتي
يا نور..
وقصتي
يا نور..
وقصتي
يا نور..
وقصتي
يا نور..
ستناقش أمي
كتاباتكن وإن أعجبها
شيء، ستنشره
نور..
هيا يا ابنتي
م.. م.. ماذا؟؟
أمي ؟
ما الذي تفعله هنا ؟؟

أهلاً يا ابنتي ..
ما هذا التجمع ؟؟
أهلاً خالة ..
بك يا خالة
ونعبر عن إعجابنا
بمجلة فلة
ونور تحبها
كذلك
هل أعجبتكم
قصتي يا خالة؟؟
أية قصة
يا ابنتي ؟؟
ألست رئيسة
تحرير مجلة فلة ؟؟
يا ويلي ..
ماذا فعلت بنفسي ؟؟؟؟
أنا؟؟ أبداً
سنلتقي في
المنزل يا نور
وهل هذا
ضروري ؟؟

صديقات فلة

الاسم: سلمى جمعة
العمر: [illegible] سنوات
المدينة: دمشق - سوريا

الاسم: [illegible]
العمر: [illegible] سنوات
المدينة: دمشق - سوريا

الاسم: [illegible]
العمر: ١٠ سنوات
المدينة: دمشق - سوريا

الاسم: سارة [illegible]
العمر: ٩ سنوات
المدينة: دمشق - سوريا

الاسم: [illegible]
العمر: ١٢ سنة
المدينة: دمشق - سوريا

الاسم: [illegible]
العمر: [illegible] سنوات
المدينة: دمشق - سوريا

العدد (1)
قسيمة الاشتراك

الاسم:

....

السن:

....

العنوان:

....

....

الفاكس:

....

الهاتف:

....

قيمة الاشتراك السنوي اثني عشر عدد تبلغ /١٥٦/ ريال سعودي أو ما يعادلها من العملات الأخرى..
يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء المعتمدين في الدول

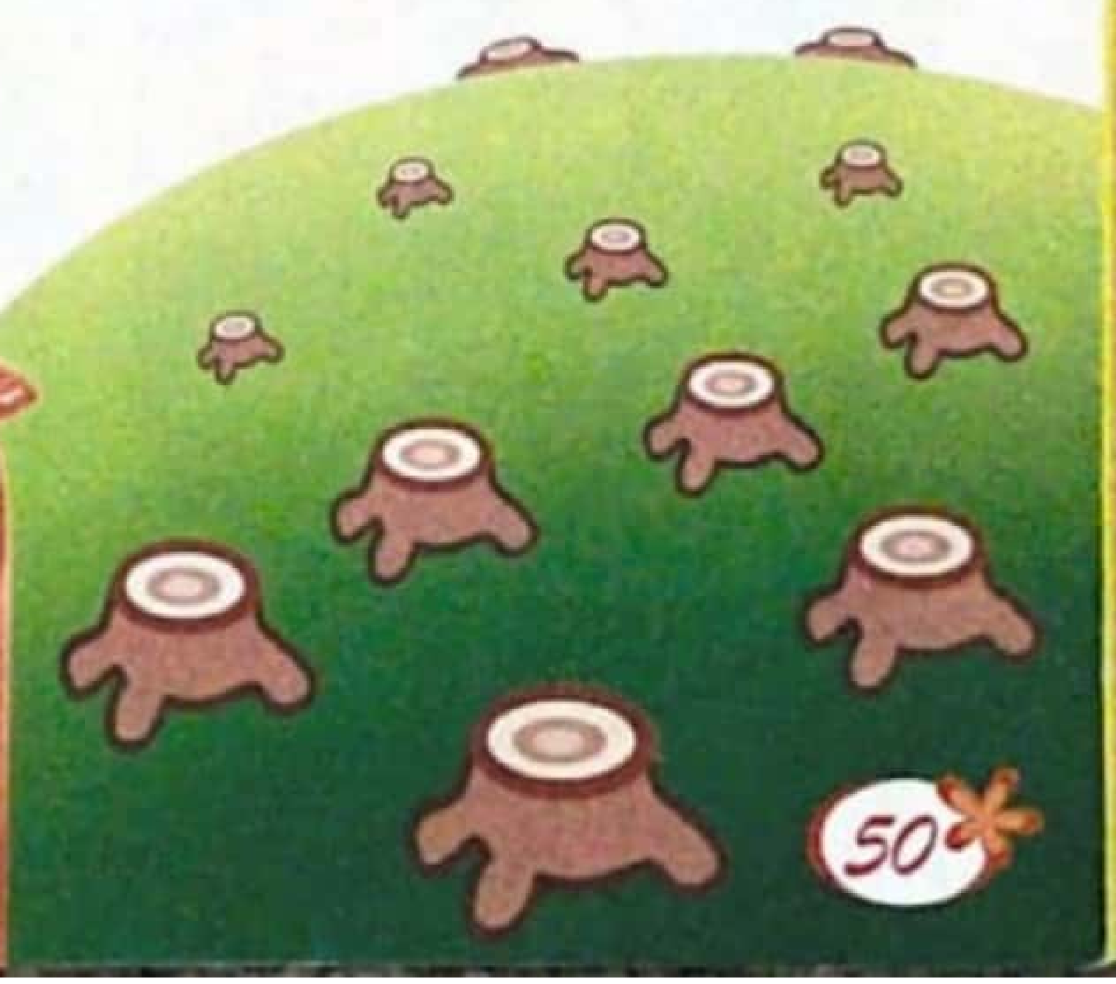
قصة وحكمة

الرجل والغابة

في يوم من الأيام جاء رجل الى الغابة وطلب من الأشجار أن تعطيه كل واحدة منها جزءاً صغيراً من أغصانها لحاجته الشديدة إليها. وبالفعل كانت أشجار الغابة من الكرم والطيبة بحيث لم ترفض طلبه وأعطته ما أراد...

ولكن مساعدة الأشجار لذلك الرجل لم تكن في مكانها فقد أخذ الرجل الأغصان الصغيرة وصنع منها يداً خشبية لفأسه، وعاد إلى الغابة ليقطع أشجار الغابة كلها...

لا تعط عدوك الوسيلة لتحطيمك



Fancy
stationery
قرطاسية ترفيهية
صديق الجميع
NEW BOY
www.newboy.com

18m+
fun to learn
متعة التعلّم
تعلّم لغتين
Bilingual خطوة بخطوة
Step by Step
تعلّم الموسيقى
Music خطوة بخطوة
Step by Step
مكعّبات الأحرف التفاعليّة
Interactive Alphabet Cubes
تعرّف على الحيوانات
Animals خطوة بخطوة
Step by Step
مكعّبات الألوان والأشكال التفاعليّة
Interactive Colors & Shapes Cubes
مكعّبات الحيوانات التفاعليّة
Interactive Animal Cubes
NewBoy © 2006. All rights reserved